



Conversations de soutien avec les élèves lors d'événements mondiaux préoccupants

De nombreux événements qui se déroulent à l'échelle mondiale augmentent les sentiments de détresse chez les élèves de nos localités. Les nouvelles et les informations, qu'elles soient fondées sur des faits ou sur des spéculations, circulent rapidement à l'ère numérique. Il n'est pas rare que les jeunes, tout comme les adultes, éprouvent toute une gamme d'émotions et se posent des questions sur les événements mondiaux préoccupants. Leurs réactions varient selon le stade de développement de l'élève, la proximité physique ou émotionnelle de l'événement et leur expérience antérieure face à des circonstances traumatisantes (p. ex., les élèves dont la famille se trouve dans les régions touchées, ceux qui sont issus de familles réfugiées, ceux qui ont subi un traumatisme racial). Ces sentiments et ces questions surviennent souvent à l'école. Le personnel scolaire peut s'interroger sur la meilleure façon d'aborder ces questions et ces émotions afin de soutenir les élèves adéquatement.

Des techniques comme la **validation** et le **soutien** peuvent s'avérer utiles. Ces techniques s'inscrivent dans une approche appelée « Soutien scolaire axé sur les émotions » (Emotion Focused School Support, élaborée par Dre Adele Lafrance), qui est une méthode pratique pour aider les élèves qui ressentent de fortes émotions à l'école. Elles se concentrent surtout sur l'écoute et la validation des émotions AVANT de passer à la résolution des problèmes.

Se préparer

Pensez à vos élèves...

- Reconnaissez qu'avec l'évolution des événements à l'échelle mondiale, les faits peuvent être moins évidents, et que les spéculations et les préjugés sont courants. Restez détaché de l'information.
- Reconnaissez que les événements qui se déroulent actuellement dans le monde viennent s'ajouter à plusieurs années de pandémie, d'injustices et de préjudices sociaux importants, et de répercussions disproportionnées sur certains élèves et certaines familles qui subissent les effets les plus négatifs des déterminants sociaux de la santé (p. ex., la pauvreté, le racisme, la marginalisation, l'accès limité aux soins de santé).
- Pensez à chacun des élèves de votre (vos) classe(s) et à la possibilité qu'ils soient particulièrement touchés par les événements mondiaux en fonction de ce que vous savez d'eux.

Pensez à vous-même...

- Pensez aux effets de la couverture médiatique sur votre bien-être et décidez de la quantité d'informations que vous devez ou voulez absorber à tout moment.
- Admettez que les conversations avec les élèves peuvent être difficiles pour vous, en fonction de votre propre lien avec l'événement mondial actuel ou d'autres circonstances personnelles.
- Permettez-vous de créer davantage d'espace pour votre propre bien-être pendant les périodes de tension. Pensez à ajouter de nouvelles stratégies en matière de résilience personnelle si vous pensez que cet aspect pourrait être utile.
- Pensez à votre capacité émotionnelle à répondre aux questions que les élèves peuvent se poser sur les événements mondiaux préoccupants.
- Connaissez vos limites et demandez du soutien si nécessaire. Utilisez une approche d'équipe avec vos collègues de manière à équilibrer la charge, si cela vous semble nécessaire. Parlez à votre direction d'école, ou accédez au programme d'aide aux employés de votre conseil scolaire ou à d'autres outils de soutien au bien-être, au besoin.



Validation

La validation est une façon de reconnaître l'expérience, le point de vue, les pensées et les émotions d'un élève. Elle nous oblige à déterminer nos propres visions du monde et nos préjugés, et à mettre de côté nos propres perceptions tout en écoutant attentivement et en réfléchissant à notre compréhension des sentiments d'un élève. Lorsque nous validons des sentiments, nous rassurons l'élève que nous prenons ses préoccupations au sérieux, et que nous nous soucions de son bien-être.

Pour ce qui est des événements mondiaux préoccupants, les élèves peuvent s'adresser à un membre du personnel scolaire et exprimer leurs sentiments d'inquiétude, de peur, de tristesse, de colère, de confusion ou toute une série d'autres préoccupations en fonction de leur propre situation et de leur lien avec ce qui se passe (physique ou émotionnel). La façon dont les sentiments sont exprimés et la façon dont la validation est offerte varieront en fonction du stade de développement.

Comme vous connaissez bien vos élèves, tenez également compte de leur culture, de leur foi, de leurs forces, de leur identité, de leur histoire et de leurs difficultés lorsque vous validez leurs émotions. Sans faire d'hypothèses sur les pensées ou les sentiments d'un élève, et en prêtant bien attention à vos propres préjugés, écoutez-le d'abord, puis essayez de suggérer des raisons pour lesquelles il pourrait se sentir ainsi, et donnez-lui beaucoup d'espace pour qu'il puisse s'exprimer davantage, en faisant circuler chaque « parce que » dans une conversation détendue.

Exemples à prendre en considération

Un élève de l'élémentaire vient vous voir en pleurant parce que des élèves plus âgés lui ont dit qu'il allait y avoir une guerre mondiale. En utilisant des outils de validation, un membre du personnel scolaire pourrait dire :

Cette conversation a l'air très effrayante. Je vois bien que cela t'a bouleversé. Tu es peut-être effrayé? Ou peut-être confus? < Aidez l'élève à nommer ses émotions>. C'est normal que tu te sentes _____ parce que lorsque quelqu'un prononce des mots comme « guerre mondiale », on a l'impression que le monde entier se bat <faites une pause et vérifiez pour voir si vous avez bien compris, puis suivez l'exemple de l'élève pour voir si cela doit être validé par d'autres points>.

Une élève de première année s'inquiète d'un titre de presse relatif à la guerre nucléaire. En utilisant des outils de validation, un membre du personnel scolaire pourrait dire :

Il est tout naturel que tu sois inquiète à cause de ce titre de presse parce que c'est effrayant de penser à la possibilité d'une guerre encore plus grande... <faites une pause ou vérifiez pour voir si vous avez bien compris> et parce que tu te demandes si tu es en sécurité et si les gens que tu aimes sont en sécurité...<pause ou vérification> et parce que tu es triste pour les gens qui vivent là-bas...<pause ou vérification>.

Un élève du primaire vous montre une série de vidéos et de messages qui mettent en évidence certains comportements racistes et discriminatoires survenus à la suite d'un événement tragique à l'échelle mondiale. Il exprime son indignation et sa colère face à ce qui a été révélé. En utilisant des outils de validation, un membre du personnel scolaire pourrait dire :

Je comprends. Tu es incroyablement en colère contre les injustices qui sont exposées dans ces messages sur les médias sociaux parce que c'est un autre rappel douloureux des différentes façons dont les gens sont traités en fonction de la couleur de leur peau...<faites une pause ou vérifiez si vous avez bien compris, écoutez et attendez> et parce que cela semble se produire de plusieurs façons à plusieurs endroits...<faites une pause ou vérifiez si vous avez bien compris, écoutez et attendez> et parce qu'il ne semble pas y avoir de conséquences pour les personnes qui commettent le mal... <faites une pause ou vérifiez si vous avez bien compris, écoutez et attendez>.

Une élève du secondaire affirme qu'elle a dû fuir un pays et que les images des événements mondiaux récents lui rappellent de terribles souvenirs. En utilisant des outils de validation, un membre du personnel scolaire pourrait dire :

Je comprends pourquoi ces images en ligne te troublent à ce point, parce que tu te souviens de l'expérience que ta famille et toi avez vécue...<faites une pause ou vérifiez si vous avez bien compris, écoutez et attendez> et quand tu repenses à cette époque, tu penses à tout ce qui s'est passé, et tu aimerais ne plus avoir à ressentir tout cela...<faites une pause ou vérifiez si vous avez bien compris, écoutez et attendez>. Je me demande si tu penses peut-être aussi aux personnes qui cherchent refuge en ce moment et si tu imagines ce qu'ils vivent <pause ou vérification>.



Soutien

Proposer son soutien est d'autant plus utile après que l'élève a eu l'occasion d'exprimer pleinement ses émotions et de les faire entendre et valider. Si on offre son soutien trop tôt, l'élève aura du mal à accepter les suggestions, car il est encore en train de traiter ses sentiments. Une fois que l'élève se sent pleinement écouté, le personnel scolaire peut lui apporter son soutien.

Types de soutien

- **Réconfortez l'élève et utilisez des paroles bienveillantes** – Parfois, après qu'un élève a fait part de ses sentiments, il suffit de s'asseoir à ses côtés et de faire preuve d'empathie. Un élève peut se sentir mieux simplement en sachant qu'il est entendu, compris et qu'on s'occupe de lui.
- **Comblez le vide** – Il arrive qu'un jeune élève exprime des émotions fortes parce qu'il ne comprend pas bien la situation (p. ex., un enfant qui regarde plusieurs fois le même clip vidéo d'un incident violent peut croire que cette même chose se répète). Les renseignements fournis doivent être brefs, précis et adaptés au stade de développement de l'élève. Soyez prêt à répéter cette approche de différentes manières, car l'élève peut avoir du mal à l'assimiler.
- **Fournissez des suggestions pour gérer l'inquiétude et la peur** – Il existe de nombreuses façons utiles de gérer les sentiments d'inquiétude et de peur (p. ex., la respiration calme, la relaxation musculaire, la visualisation, la distraction, le recadrage et la gratitude). Consultez l'ensemble des Excursions virtuelles pour savoir comment recourir à ces outils dans votre classe.
- **Fournissez des suggestions pour faire face à la tristesse** – Certaines des stratégies mentionnées ci-dessus peuvent également aider à faire face à la tristesse. En outre, lorsque nous nous sentons déprimés, il peut être utile d'être actif et de s'occuper. Le fait d'augmenter le nombre d'activités agréables dans la journée d'un élève peut lui remonter le moral. Parfois, lui confier une petite tâche qui lui donne un sentiment de contrôle et de confiance peut faire toute une différence.
- **Fournissez des suggestions pour faire face aux sentiments de colère** – Certaines des stratégies mentionnées ci-dessus peuvent aussi aider à faire face à la colère. En outre, les élèves qui subissent un traumatisme racial ou une marginalisation et qui ont été davantage blessés en observant ce genre de choses liées à des événements mondiaux peuvent avoir besoin d'un soutien supplémentaire. Les liens avec la communauté et les groupes d'affinité peuvent être utiles pour renforcer leur sentiment d'identité et leur amour-propre. Demandez à l'élève ce qui lui serait utile et marchez à ses côtés.
- **Rassurez-les** – Dans certaines circonstances, le réconfort peut être le bienvenu et valable. Dans d'autres cas, lorsque la sécurité ne peut être assurée en raison de la proximité de l'événement en question ou pour d'autres raisons, il est préférable de les rassurer en leur indiquant qu'ils ont des adultes bienveillants dans leur vie qui peuvent les aider à chaque étape du processus.

Le personnel scolaire peut soutenir les élèves en utilisant les mêmes compétences et la même sensibilité qu'il apporte dans d'autres situations où un élève peut être en détresse. Garder son calme, être présent, valider ce qu'il ressent et modérer les compétences qui favorisent une santé mentale et un bien-être positifs sont utiles pour soutenir les élèves en période d'incertitude. Vous pouvez également rappeler aux élèves qu'il existe d'autres personnes à l'école, à la maison et dans leur communauté vers lesquelles ils peuvent se tourner pour obtenir de l'aide lorsque des événements mondiaux préoccupants suscitent de fortes émotions.

Si un élève semble avoir besoin de davantage de soutien, réfléchissez au cercle de soutien qui pourrait être mis en place pour l'aider. Il peut s'agir de commencer par l'établissement d'un contact avec la famille ou les aidants naturels, et par une discussion avec le personnel de soutien de l'école et du conseil scolaire, conformément aux voies d'accès systémiques et aux processus habituels. Si vous n'êtes pas sûr de la façon d'accéder aux services de soutien en santé mentale offerts aux élèves, demandez à votre direction d'école, visitez le site Web de votre conseil scolaire ou consultez le leader en santé mentale de votre conseil scolaire.

